40 práticas para quem deseja crescer na santidade – POR Santo Afonso de Ligório

Compilação e trabalho de referenciamento e rastreamento: Velho Professor

@velhoprofessor

Recebi a lista das 40 práticas como sendo uma compilação da obra de Santo Afonso Maria de Ligório. Desconfiado, pedi à I.A. que fizesse um levantamento comparativo com as obras do santo, indicando a probabilidade de serem dele mesmo. O resultado foi esse abaixo:

LEGENDA:

Para tornar a referência útil, vou indicar:

- ✓ **direto** = encontrei a recomendação claramente em Santo Afonso;
- **≈ equivalente** = o princípio está em Santo Afonso, mas a formulação da thread é uma síntese;
- ⚠️ **compilação** = o item reúne mais de uma passagem ou acrescenta uma especificação que não consegui localizar literalmente.

40 práticas para quem deseja crescer na santidade

Santo Afonso de Ligório

1. AMAR JESUS

Querer crescer todos os dias no amor a Jesus Cristo. Para Santo Afonso, os bons desejos são como asas que levam a alma até Deus. Por isso, recomenda pensar frequentemente na Paixão de Cristo, fazer atos de amor durante o dia — começando ao acordar e terminando antes de dormir — e pedir sempre a Jesus a graça de amá-Lo cada vez mais.

Rastreamento: ✓ Diretamente afonsiano.
A ideia é central em *The Practice of the Love of Jesus Christ*. Santo Afonso apresenta o amor a Jesus como o centro da perfeição cristã e afirma que os santos desejos são como "asas" que elevam a alma a Deus.

Fonte principal: *The Practice of the Love of Jesus Christ*, especialmente cap. IV.

2. RECEBER CRISTO

Com a orientação do confessor, receber a Sagrada Comunhão com frequência. Além disso, fazer várias comunhões espirituais durante o dia, desejando unir-se interiormente a Jesus.

Rastreamento: ✓ Diretamente afonsiano.
Santo Afonso recomenda a Comunhão frequente como um dos meios de progresso espiritual e trata também da Comunhão espiritual.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*, especialmente cap. XIII e textos sobre a Comunhão espiritual.

3. ADORAR

Participar da Santa Missa diariamente, quando possível, e visitar o Santíssimo Sacramento. Nesses momentos, fazer atos de fé, gratidão, amor e arrependimento, pedindo perseverança. Nas tentações e dificuldades, buscar refúgio em Jesus, mesmo que apenas em pensamento.

Rastreamento: ✓/≈ Afonsiano, com alguma síntese do compilador.
A devoção eucarística, a visita ao Santíssimo, a adoração, a ação de graças, o arrependimento e o pedido de graças aparecem claramente na espiritualidade de Santo Afonso.

A indicação específica de determinada frequência — como "uma vez por dia" — deve ser considerada uma síntese, e não necessariamente uma frase literal do santo.

Fonte: *Visits to the Blessed Sacrament*; *The Practice of the Love of Jesus Christ*.

4. ACEITAR

Começar cada manhã aceitando as dificuldades que poderão surgir naquele dia. Quando elas aparecerem, procurar dizer: **"Senhor, faça-se a Vossa vontade!"**

Rastreamento: ✓ Diretamente afonsiano em princípio.
A aceitação das tribulações e a conformidade com a vontade de Deus são temas fundamentais em Santo Afonso.

Fonte principal: *Uniformity with God's Will*, especialmente caps. I–V.

5. ALEGRAR-SE

Alegrar-se porque Deus é infinitamente feliz. Quem ama verdadeiramente a Deus não pensa apenas na própria felicidade: alegra-se também porque Deus é bom, perfeito e glorioso.

Rastreamento: ✓/≈ Princípio afonsiano, formulação resumida.
Está ligado à doutrina de Santo Afonso sobre o amor perfeito: amar a Deus significa querer Sua glória e conformar nossa vontade à Sua.

Fonte: *Uniformity with God's Will*; *The Practice of the Love of Jesus Christ*.

6. DESEJAR O CÉU

Manter o coração voltado para o Céu e para a vida eterna. Santo Afonso considera legítimo desejar a morte quando isso significa desejar estar definitivamente com Deus.

Rastreamento: ✓ Diretamente afonsiano.
Na *Way of Salvation and of Perfection* há reflexões específicas sobre o desejo do Céu e sobre o amor a Deus em relação à morte.

Fonte: *The Way of Salvation and of Perfection*, Parte II, especialmente os capítulos sobre a morte e o desejo do Céu, pp. 83 e 103 da edição consultada.

7. LEVAR OUTROS A CRISTO

Desejar que outras pessoas também conheçam e amem Jesus. Por isso, falar sobre Cristo e sobre Seu amor sempre que houver uma boa oportunidade.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
O amor a Cristo, para Santo Afonso, conduz naturalmente ao desejo da salvação dos outros.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*; *The Way of Salvation and of Perfection*.

8. ENTREGAR TUDO

Não guardar deliberadamente nada contra a vontade de Deus. Quando souber o que agrada a Deus, escolher isso, mesmo quando exigir renúncia ou esforço.

Rastreamento: ✓ Muito diretamente afonsiano.
Há uma passagem intitulada **"In order that a Soul may become Holy, it must give itself to God without Reserve"**.

Fonte: *The Way of Salvation and of Perfection*, Parte II, cap. IV, p. 74.

9. REZAR PELOS OUTROS

Rezar diariamente pelas almas do purgatório e pelos pecadores. A vida cristã não deve estar concentrada apenas nos próprios problemas e necessidades.

Rastreamento: ✓ Diretamente afonsiano.
Santo Afonso recomenda expressamente a oração pelos pecadores e pelas almas do purgatório.

Fonte: *The Way of Salvation and of Perfection*, seção sobre a oração.

10. AGRADAR A DEUS

Procurar fazer tudo com a intenção de agradar a Deus. Antes de começar uma tarefa, dizer interiormente: **"Meu Deus! Que tudo seja para Vós!"**

Rastreamento: ✓ **Afonsiano.**
Está relacionado à doutrina da pureza de intenção e à ideia de realizar todas as ações para a glória de Deus.

Fonte: *The Way of Salvation and of Perfection*, seção sobre a pureza de intenção.

11. LEMBRAR CRISTO

Durante o dia, lembrar-se frequentemente do que Jesus sofreu por nós e renovar a própria entrega a Ele: **"Meu Jesus! Eu sou Vosso; fazei de mim e de tudo o que é meu o que Vos agradar."**

Rastreamento: ✓ **Fortemente afonsiano.**
A meditação da Paixão de Cristo e os atos de amor a Jesus ocupam lugar central na espiritualidade de Santo Afonso.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*; *The Way of Salvation and of Perfection*.

12. FUGIR DO PECADO

Ter uma decisão firme de não cometer deliberadamente nem mesmo um pecado venial. Levar a sério as pequenas escolhas é essencial para formar uma vida santa.

Rastreamento: ✓ **Diretamente afonsiano.**
Entre os principais meios da perfeição, Santo Afonso coloca explicitamente a necessidade de evitar **todo pecado deliberado, por menor que seja**.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*, cap. IV.

Observação: a formulação "morrer antes de cometer um pecado venial" é uma intensificação devocional da mesma ideia, não a formulação que consegui confirmar literalmente nessa passagem.

13. RENUNCIAR

Por amor a Jesus, abrir mão algumas vezes ao dia até mesmo de prazeres e confortos permitidos. Quando os prazeres do mundo chamarem a atenção, lembrar que eles passam e dizer: **"Meu Deus! Só a Vós desejo, e nada mais."**

Rastreamento: ✓ **Afonsiano.**
Santo Afonso relaciona a perfeição à mortificação, ao desapego e à renúncia aos prazeres mundanos.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*, especialmente cap. XIII; *The Way of Salvation and of Perfection*.

14. CONTEMPLAR

Dedicar diariamente um tempo significativo à oração contemplativa: idealmente duas horas, ou pelo menos uma.

Rastreamento: ✓ Literalmente encontrado.
Entre os meios de perfeição, Santo Afonso recomenda explicitamente **duas horas, ou pelo menos uma hora, de oração mental diária**.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*, cap. IV.

15. SILENCIAR

Valorizar a solidão e o silêncio. Não significa fugir das pessoas, mas reservar momentos para estar a sós com Deus, sem distrações.

Rastreamento: ✓ Diretamente afonsiano.
A *Way of Salvation and of Perfection* possui capítulos específicos sobre o amor à solidão e sobre a solidão do coração.

Fonte: *The Way of Salvation and of Perfection*, Parte II, caps. XXXI–XXXII, pp. 109–110.

16. DOMINAR-SE

Praticar principalmente a mortificação interior: controlar a curiosidade, não responder imediatamente aos insultos e não fazer algo simplesmente para agradar outra pessoa.

Rastreamento: ✓/≈ Princípio claramente afonsiano; formulação compilada.
Santo Afonso trata extensamente da mortificação interior, do domínio da vontade e do controle das paixões e reações.

Fonte: *The School of Christian Perfection*; *The Practice of the Love of Jesus Christ*.

17. LEMBRAR A MORTE

Fazer cada boa ação e cada exercício espiritual como se pudesse ser a última oportunidade. Pensar na morte não para viver com medo, mas para lembrar que o tempo é limitado.

Rastreamento: ✓/≈ Base afonsiana, formulação parcialmente compilada.
Santo Afonso recomenda frequentemente pensar na morte e estar preparado para ela. Há capítulos específicos sobre o pensamento da morte.

Fonte: *The Way of Salvation and of Perfection*, incluindo “The Frequent Thought of Death”, p. 27, e “I Must One Day Die”, p. 81.

A imagem específica de pensar na morte enquanto se está deitado na cama não foi confirmada literalmente.

18. PERSEVERAR

Não abandonar as boas práticas porque está cansado, desanimado ou espiritualmente seco. Também não abandonar uma boa obra simplesmente porque outras pessoas não gostam dela.

Rastreamento: ✓ Diretamente afonsiano.
Santo Afonso inclui entre os meios de perfeição a perseverança na oração mesmo diante da aridez, do cansaço e das dificuldades.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*, cap. IV.

19. ACEITAR A DOENÇA

Na doença, evitar reclamações desnecessárias e aceitar com paciência os cuidados recebidos. Aprender a enfrentar o sofrimento com serenidade.

Rastreamento: ✓/≈ Princípio afonsiano; uma parte da formulação é mais forte.
Santo Afonso recomenda resignação diante da doença e dos sofrimentos.

A orientação específica de "ocultar a dor o máximo possível" não foi confirmada literalmente e deve ser tratada como paráfrase ou interpretação.

Fonte: textos de Santo Afonso sobre paciência e conformidade com a vontade de Deus.

20. MANTER A PAZ

Não se entregar à tristeza e à irritação. Procurar permanecer sereno nas dificuldades e confiar na vontade de Deus.

Rastreamento: ✓/≈ Afonsiano em princípio.
A serenidade diante das adversidades decorre diretamente da conformidade com a vontade divina.

Fonte principal: *Uniformity with God's Will*.

21. VENCER A TENTAÇÃO

Quando surgir uma tentação, recorrer imediatamente a Jesus e a Maria. Invocar os nomes de **Jesus e Maria** enquanto a tentação durar.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
Santo Afonso recomenda recorrer imediatamente a Deus diante da tentação e insiste na oração e na intercessão de Maria.

Fonte: *The School of Christian Perfection*, seção sobre as tentações; *The Way of Salvation and of Perfection*.

22. CONFIAR

Colocar a confiança, antes de tudo, na Paixão de Cristo e, depois, na intercessão de Maria. Pedir diariamente a Deus que aumente essa confiança.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
A confiança nos méritos de Cristo e a intercessão de Maria são temas recorrentes.

Fonte: *The Way of Salvation and of Perfection*, incluindo o capítulo **"Confidence in Jesus Christ"**, p. 93.

23. RECOMEÇAR

Depois de cometer um erro, não ficar desesperado nem paralisado pela culpa. Arrepender-se, renovar o propósito de melhorar e voltar a confiar em Deus, mesmo quando o mesmo erro tiver acontecido várias vezes.

Rastreamento: ✓ Muito diretamente afonsiano.
Santo Afonso recomenda que, depois de uma queda, a pessoa não se deixe dominar pela irritação ou pelo desânimo, mas se arrependa, ame novamente a Jesus e retome o propósito.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*, cap. IV.

24. PERDOAR

Fazer o bem a quem nos ofendeu ou, pelo menos, rezar por essa pessoa. Em vez de alimentar a vingança, procurar responder ao mal com o bem.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
Faz parte de seu ensinamento sobre a caridade e o amor aos inimigos.

Fonte: *The School of Christian Perfection*, cap. IV — *Love for Our Neighbor*.

25. RESPONDER BEM

Responder às ofensas com educação, calma e firmeza. Em vez de transformar uma discussão em outra briga, procurar conquistar a pessoa pela própria maneira de agir.

Rastreamento: ✓/≈ Princípio afonsiano.
A paciência, a doçura e a caridade na relação com os outros são recomendadas por Santo Afonso.

Fonte: *The School of Christian Perfection*, cap. IV.

26. CONTROLAR A RAIVA

Quando estiver irritado, ficar em silêncio até recuperar a calma. Falar no auge da raiva costuma produzir palavras e atitudes das quais podemos nos arrepender depois.

Rastreamento: ≈ Princípio compatível e afonsiano, mas formulação não confirmada literalmente.
Santo Afonso insiste no domínio da língua, da ira e das paixões, mas não localizei a frase exatamente nessa forma.

Fonte: *The School of Christian Perfection*, especialmente a seção sobre a caridade e o controle da língua.

27. CORRIGIR NA HORA CERTA

Uma correção pode ser necessária, mas precisa acontecer no momento adequado. Se quem corrige ou quem será corrigido estiver muito nervoso, a conversa poderá produzir mais conflito do que mudança.

Rastreamento: ≈ Não confirmado literalmente.
O princípio da correção fraterna está de acordo com a espiritualidade afonsiana, mas não consegui localizar, nas fontes consultadas, a formulação específica sobre escolher o momento em que nenhuma das duas pessoas esteja ansiosa ou irritada.

Status: ponto que merece verificação adicional na edição alemã.

28. FALAR BEM

Falar bem das pessoas sempre que possível. Quando não for possível elogiar uma atitude, procurar ao menos interpretar com boa vontade a intenção daquela pessoa.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
Santo Afonso condena a maledicência e recomenda interpretar benevolamente as ações do próximo.

Fonte: *The School of Christian Perfection*, cap. IV.

29. AJUDAR

Ajudar o próximo tanto quanto puder, inclusive — e especialmente — quando se tratar de alguém que não gosta de você ou que já tenha sido hostil.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
Está relacionado à caridade perfeita e ao amor aos inimigos.

Fonte: *The School of Christian Perfection*, cap. IV.

30. TER CARIDADE

Evitar palavras e atitudes que possam ferir desnecessariamente os outros. Se errar contra alguém, pedir perdão. Falar com educação, tranquilidade e moderação.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
A caridade fraterna, o cuidado com as palavras, o pedido de perdão e a moderação aparecem claramente em seus ensinamentos.

Fonte: *The School of Christian Perfection*, cap. IV.

31. SUPORTAR OFENSAS

Entregar a Deus as ofensas recebidas, sem transformar cada problema em assunto para contar aos outros. Nem toda ofensa precisa ser devolvida ou divulgada.

Rastreamento: ✓/≈ Princípio afonsiano; formulação resumida.
A paciência diante das injúrias e a conformidade com a vontade de Deus são claramente ensinadas.

Fonte: *Uniformity with God's Will*; *The School of Christian Perfection*.

32. OBEDECER A DEUS

Levar a sério os mandamentos de Deus e da Igreja. A vida espiritual não pode depender apenas do sentimento ou da vontade do momento.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
A observância dos mandamentos é fundamento da vida cristã e da teologia moral de Santo Afonso.

Fonte: diversas obras ascéticas e morais de Santo Afonso.

33. OBEDECER AOS SUPERIORES

Para quem vive em uma ordem religiosa, reconhecer nos superiores uma autoridade ligada à missão recebida e obedecer com precisão.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
Santo Afonso trata extensamente da obediência religiosa e da renúncia à própria vontade.

Fonte: *The School of Christian Perfection* e outros escritos ascéticos sobre a vida religiosa.

34. SER HUMILDE

Escolher os serviços mais simples e aceitar tarefas que não dão prestígio. Não buscar sempre o primeiro lugar. Também não ficar falando de si mesmo — nem para se elogiar, nem para se diminuir — porque até a falsa modéstia pode alimentar o orgulho.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
A humildade, o desprezo das honras e a renúncia à própria vontade são temas recorrentes em Santo Afonso.

Fonte: *The School of Christian Perfection*; escritos sobre humildade e perfeição cristã.

35. SERVIR

Visitar e ajudar pessoas doentes, abandonadas ou necessitadas. A santidade não deve ficar apenas na oração: precisa aparecer também no cuidado concreto com quem sofre.

Rastreamento: ✓ Afonsiano.
As obras de misericórdia fazem parte da vida cristã apresentada por Santo Afonso, e a assistência aos doentes e necessitados aparece também em sua prática pastoral.

Fonte: *The School of Christian Perfection* e escritos sobre caridade.

36. VIVER PARA DEUS

Lembrar que a vida cristã não tem como objetivo principal conforto, riqueza, prestígio ou fazer sempre a própria vontade. É aprender a enfrentar dificuldades, servir aos outros e colocar a vontade de Deus acima da própria.

Rastreamento: ✓ Muito afonsiano.
A rejeição do espírito mundano e o desapego aparecem de maneira muito forte em Santo Afonso.

Fonte: *The Way of Salvation and of Perfection*, especialmente:

- "He that Loves Jesus Christ ought to Hate the World", p. 99;
- "Contempt for the World", p. 108.

37. NÃO DESISTIR

Renovar frequentemente o desejo de se tornar santo. Mesmo em períodos de tristeza, fracasso ou desânimo, não abandonar esse objetivo.

Rastreamento: ✓ Diretamente relacionado aos meios de perfeição de Santo Afonso.
Ele apresenta o desejo sincero de alcançar a perfeição e a firme resolução de buscá-la como meios fundamentais.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*, cap. IV.

38. RECOMEÇAR SEMPRE

Renovar diariamente os bons propósitos. Se cair, levantar. Se falhar, tentar novamente. A santidade exige perseverança e capacidade de recomeçar.

Rastreamento: ✓/≈ Princípio afonsiano; formulação compilada.
A renovação dos propósitos e a perseverança aparecem em sua espiritualidade, mas a forma exata "renovar diariamente" deve ser tratada como síntese.

Fonte: *The Practice of the Love of Jesus Christ*; *The School of Christian Perfection*.

39. ACEITAR A VONTADE DE DEUS

Na dor, na doença, nos insultos, nas perseguições, nas perdas materiais e até na morte de pessoas queridas, procurar submeter-se à vontade de Deus. Pedir constantemente a graça de amar essa vontade e cumpri-la.

Rastreamento: ✓✓ Um dos temas centrais de Santo Afonso.
Aqui a atribuição é especialmente segura. Santo Afonso dedicou uma obra inteira ao tema:

Uniformity with God's Will.

Para ele, a perfeição cristã está intimamente ligada ao amor de Deus e à união da nossa vontade com a vontade divina.

Fonte principal: *Uniformity with God's Will*, caps. I–V.

40. CONFIAR EM MARIA

Pedir as orações de pessoas devotas, recorrer à intercessão dos santos e cultivar especialmente a devoção à Virgem Maria, procurando também levar outras pessoas a essa devoção.

Rastreamento: ✓ Fortemente afonsiano.
A devoção a Maria ocupa posição central na espiritualidade de Santo Afonso. Ele escreveu inclusive uma obra inteira dedicada à Virgem:

The Glories of Mary (*As Glórias de Maria*).

Fonte: *The Glories of Mary*; *The Way of Salvation and of Perfection*.

Conclusão bibliográfica

O rastreamento dos 40 pontos permite fazer uma distinção importante.

Não é correto afirmar, sem ressalva, que Santo Afonso escreveu uma obra contendo uma "lista das 40 virtudes". O que conseguimos comprovar é algo mais interessante:

Os 40 pontos correspondem, em sua grande maioria, a ensinamentos, práticas e recomendações que efetivamente aparecem nas obras ascéticas de Santo Afonso de Ligório, embora tenham sido reunidos e organizados posteriormente nessa estrutura de 40 itens.

Os textos mais importantes para rastrear a lista são:

1. **Santo Afonso de Ligório, *The Practice of the Love of Jesus Christ*** — especialmente o capítulo IV, onde aparecem vários dos "meios de perfeição";
2. **Santo Afonso de Ligório, *The Way of Salvation and of Perfection*** — particularmente as partes dedicadas à oração, mortificação, morte, amor a Jesus, desapego e Maria;

3. **Santo Afonso de Ligório, *Uniformity with God's Will*** — fundamental para os pontos relacionados à aceitação das tribulações e à conformidade com a vontade divina;
4. **Santo Afonso de Ligório, *The School of Christian Perfection*** — especialmente o tratamento da caridade, humildade, obediência, domínio de si e relações com o próximo;